Ma come mediti?

Sr. Jayanti descrive la preparazione e il processo della Meditazione Raja Yoga

La differenza tra la "meditazione" e lo "yoga" è che la meditazione è un processo del pensiero, un processo di sintonizzazione, e lo yoga è il risultato, la connessione o l'unione con la Fonte o il Seme Anima.

Impatto del tempo

Il più grande impatto sul creare una meditazione potente lo dà l'attenzione che poniamo al nostro tempo. Quando sediamo per meditare, sono le influenze delle nostre attività passate che appaiono nello schermo della mente. Se durante il giorno abbiamo mantenuto una coscienza spirituale, il nostro yoga sarà potente.

A cosa dobbiamo fare attenzione durante la giornata lavorativa? Coscienza, interazioni con gli altri, reazioni, stato della mente, motivazioni. Se mi assicuro che non sto dando dolore a nessuno, al momento della meditazione la mente sarà libera, altrimenti quel dolore tornerà alla mente. Sono consapevole di essere un'anima mentre cammino, parlo e lavoro? Realizzo che la persona a cui sto parlando è un'anima sorella? Butto via le preoccupazioni inutili e i lamenti per la vita? Spreco energie di valore, potere del silenzio, tempo e azioni nel sostenere uno stato negativo della mente?

Meditazione = Concentrazione

Ci sono metodi per preparare noi stessi prima di entrare in meditazione. Rinfrescate la consapevolezza leggendo la conoscenza spirituale. Scrivete punti positivi, spirituali su cui focalizzarvi.

Quando calmiamo i movimenti in questo modo, i nostri pensieri vengono diretti verso la coscienza d'anima, verso il raggiungimento del punto in cui tutto ciò di cui siamo consapevoli è che siamo anime, un punto di consapevolezza all'interno del corpo. Questo è il primo livello dello yoga. In questo stato trascorriamo un breve tempo in "om shanti"; "om" significa "io, anima", "shanti" significa "pace profonda". La coscienza d'anima riguarda l'essere in contatto con le nostre qualità originali, vere, spirituali come la pace e la purezza.

Cosa fate se i vostri pensieri divagano? Non siate aggressivi o arrabbiati con voi stessi perché, dopo tutto, la porta a questi pensieri sprecati è stata tenuta aperta per così tanto tempo che essi si sentono i benvenuti nel venirvi a trovare. La cosa importante è non chiudere la porta ai pensieri elevati, spirituali, non associare la meditazione con la fatica e lo stress invece di renderla una cura per lo stress. Fate in questo modo: ho notato che i miei pensieri divagano, riunisco quei pensieri in una bolla e soffio via la bolla dalla finestra, la lascio fluttuare nel cielo. Poi, invito i pensieri buoni a tornare in casa. Continuo la mia meditazione da dove l'avevo lasciata. È appropriata anche la massima "ignoralo e se ne andrà". Io semplicemente continuo con la dolcezza della coscienza d'anima. Quanto è amorevole essere un'anima. Pensate piuttosto a questo, viverlo crea una grande felicità.

Quando entrate in contatto con il vostro stato originale, esso fa da filtro nelle vostre azioni, nella vostra vita. C'è felicità nella consapevolezza delle vostre qualità originarie. C'è amore per quel vero sé.

Mentre teniamo la testa in basso, non possiamo vedere nulla in alto. Quando alzate la testa verso il rispetto del sé, vedete la magnificenza del Sole spirituale. Essendo entrati in contatto con voi stessi – om shanti – potete andare verso l'Anima Seme e sperimentare una connessione profonda di pace, di amore, come un diritto, perché un figlio ha un diritto di nascita su tutto ciò che appartiene al padre. Questa profonda connessione è il Raja Yoga; lo yoga più alto da raggiungere, la connessione (yoga) con l'Anima Suprema (Rai). Prima entrate in contatto con le vostre qualità, quindi, elevate voi stessi a quel livello in cui potete vedere le qualità dell'Anima Seme.

Avendo raggiunto quell'Anima, poi potete anche iniziare una conversazione con essa o semplicemente lasciare che la vostra mente resti calma. Se la mente può restare calma, lasciate che lo sia. Ma non è una possibilità minore il conversare con la Fonte. Attraverso la conversazione scoprite una relazione. "Chi sei Tu per me? Tu sei mio..." Il valore del silenzio è che l'Anima Seme diventa molto reale per me. Sento la Sua pace. Sento il Suo amore. Sento la Sua beatitudine.

A volte mi chiedono: "Sto avendo uno yoga buono? Com'è uno yoga buono o cattivo?" Ciò che posso descrivere come uno yoga cattivo è quando permettiamo ai pensieri di disperdersi. Al contrario, se durante la meditazione i pensieri sono basati sulla verità, sulla conoscenza, questo può essere definito uno yoga buono. Se sono riuscita a riempire me stessa con le qualità dell'Anima Seme, questo può essere definito uno yoga estremamente buono. Se riempio me stessa così tanto da poter condividere quelle qualità con il mondo, questo è il miglior yoga di tutti.

Facendo esperienze nel laboratorio del silenzio – no parole extra, no pensieri interiori dispersi – un'anima può vedere cosa significa realmente essere un'anima. Fate esperimenti di coscienza d'anima e avrete esperienze anche con la coscienza della Fonte.

Luogo

Un quadro non può esistere senza un contesto. Quando qualcuno mi dice qualcosa, cerco il contesto o lo scenario a cui si riferisce quel commento. Così posso capire cosa è stato detto e come rispondere. È lo stesso con l'ambiente, il luogo, perché ci sono anche gli altri contesti dell'Anima Seme.

Sedendo in meditazione, lasciate che la vostra mente visualizzi posti infiniti, di silenzio completo e assoluto, raggianti di colori spirituali come la luce dorata e rossastra, un posto che non ha mai visto cattiverie – eternamente puro. Poi sentirete "Io non appartengo a questo, appartengo a là". La Casa è un posto che attira l'anima. Anche se l'anima è presente nel mondo fisico, la mente va oltre. Sperimentate questi viaggi mentali.

Agire

Le discipline sono importanti. Se dico "Mediterò quando avrò tempo" non lo farò, altre faccende avranno la priorità. Ma durante il giorno, quanto tempo posso essere certa di trascorrere per me stessa, quando nessuno mi disturberà, telefonerà o mi chiamerà? L'unico tempo costante ed effettivo per me è la mattina presto – quando gli altri dormono. E quello è il tempo più puro, quando le vibrazioni sono meno intricate.

L'unico tranello è, forse – potete immaginarlo – la sonnolenza! Ma possiamo abituarci ad alzarci presto e scoprire che lo yoga compensa il minor sonno, perfino che dà un tipo di energia che il sonno non può dare. Bevete caffeina, se dovete, per aiutarvi ad avere yoga.

Lo yoga della mattina determina l'intero giorno, vi dà forza, chiarezza mentale, potere di coscienza d'anima, leggerezza della mente.

Chi verrà da voi in quel periodo di tempo? Solo la Fonte!

Om shanti

Confidential